

Ям Вун Сен: тайский салат из фунчозы

Общее время 30 min мин 20 мин Время подготовки 10 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

1 161 кДж / 277 ккал

Жиры: 10,8 г Белки: 12,8 г

Углеводы: 32,6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

100 г	куриного или свиного фарша
50 г	фунчозы
60 г	красного лука
60 г	сельдерея
60 г	шампиньонов
6	помидоров черри
3	веточки кинзы
0,25	красного перца чили
4 ст. л.	<u>цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»</u>
3 ст. л.	рыбного соуса
1 л	воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

50 г фунчозы - 60 г красного лука - 60 г сельдерея - 60 г шампиньонов - 6 помидоров черри - 3 веточки кинзы - 0,25 красного перца чили

Замочите фунчозу в теплой воде до мягкости. Нарезьте красный лук кружочками толщиной 3 мм. Удалите волокна с сельдерея и нарежьте его по диагонали на кусочки толщиной 3 мм. Нарезьте грибы на маленькие кусочки. Разрежьте помидоры черри пополам. Грубо нарежьте кинзу. Нарезьте красный перец тонкими кольцами.

Шаг 2

4 ст. л. цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон» - 3 ст. л. рыбного соуса

В большой миске смешайте соус Понзу Kikkoman Лимон и рыбный соус. Добавьте нарезанный перец чили из шага 1 и хорошо перемешайте. Отложите в сторону.

Шаг 3

1 л воды - 100 г куриного или свиного фарша
Доведите воду до кипения. Добавьте фарш и варите, разбивая его ложкой или лопаткой. Когда фарш будет полностью готов, процедите его и сразу же добавьте в заправку, приготовленную в шаге 2. Снимите пену с воды, чтобы замоченная фунчоза из шага 1 впитала аромат мяса. В той же воде варите фунчозу 4 минуты. За 1 минуту до готовности фунчозы добавьте грибы (из шага 1). За 15 секунд до слива воды добавьте нарезанный красный лук (из шага 1), чтобы слегка бланшировать его.

Хорошо слейте воду.

Шаг 4

Добавьте фунчозу, грибы и лук в миску с мясом и заправкой, пока ингредиенты ещё тёплые. Добавьте сельдерей и помидоры черри из шага 1, затем тщательно перемешайте. Оставьте на 30 минут, чтобы ароматы раскрылись, или подавайте сразу, если предпочитаете. Переложите на сервировочное блюдо и посыпьте нарезанной кинзой из шага 1.